

SURVEI STATUS GIZI DAN MINAT DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 47 MAKASSAR

1.Subarda 2. Herman 3.Irfan

Jurusan Pendidikan jasmani & Olahraga, Universitas Negeri Makassar

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani di SMP Negeri Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik pengukuran *antropometri* dan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta pengukuran minat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa SMP Negeri 47 Makassar dan sampel penelitian yang terpilih sebanyak 35 siswa, dipilih menggunakan teknik *random sample sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa di SMP Negeri 47 Makassar berada pada kategori sangat kurus dengan persentase 31,34% atau 11 siswa, kategori kurus dengan persentase 37,14% atau 13 siswa, kategori normal dengan persentase 28,57% atau 10 siswa, kategori gemuk dengan persentase 2,86% atau 1 siswa, dan kategori obesitas dengan persentase 0% atau 0 siswa. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 47 Makassar diperoleh kategori sangat tinggi dengan persentase 5,71% atau 2 siswa, kategori tinggi dengan persentase 28,57% atau 10 siswa, kategori sedang dengan persentase 37,14% atau 13 siswa, kategori rendah dengan persentase 25,71% atau 9 siswa, dan kategori sangat rendah dengan persentase 2,86% atau 1 siswa.

Kata kunci: Status Gizi, Minat, Pendidikan Jasmani

Abstract : This study aims to determine the nutritional status and interest of students in participating in Physical Education learning at Makassar State Junior High Schools. This research is descriptive research. The research method used surveys with *anthropometric* measurement techniques and measurements of height and weight as well as measurements of interest in learning physical education. The population used as the research object is SMP Negeri 47 Makassar and the selected research sample is 35 students, selected using a *random sample sampling* technique. Data analysis technique using quantitative descriptive analysis as outlined in the form of a percentage.

The results showed that the nutritional status of students at SMP Negeri 47 Makassar was in the very thin category with a percentage of 31.34% or 11 students, the thin category with a percentage of 37.14% or 13 students, the normal category with a percentage of 28.57% or 10 students, fat category with a percentage of 2.86% or 1 student and obesity category with a percentage of 0% or 0 students. Students' interest in participating in physical education learning, sports and health at SMP Negeri 47 Makassar obtained a very high category with a percentage of 5.71% or 2 students, a high category with a percentage of 28.57% or 10 students, a medium category with a percentage of 37.14% or 13 students, the low category with a percentage of 25.71% or 9 students and the very low category with a percentage of 2.86% or 1 student.

Keywords: Nutritional Status, Interests, Physical Education

PENDAHULUAN

Menurut (Almatsier, 2009) makanan dan zat gizi yang dikonsumsi oleh seseorang dan berdampak pada

kondisi tubuh dinamakan status gizi. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat – zat gizi dan unsur

ikatan kimia yang jika dikonsumsi, dicerna, diserap oleh tubuh akan bermanfaat bagi tubuh. Kebutuhan gizi yang tercukupi akan berpengaruh besar dalam pembentukan fisik seorang anak. Karena dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes siswa dengan keadaan fisik yang normal akan lebih mudah menguasai kemampuan gerak dasar dibandingkan dengan siswa yang mempunyai fisik tidak ideal. Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 menunjukkan masih terdapat status gizi kurang. Hal tersebut dapat diketahui bahwa prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1%, terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Sedangkan Sulawesi Selatan sendiri termasuk dalam 17 Provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) di atas prevalensi nasional. Asupan gizi yang kurang pada anak dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kemampuan berfikir pada anak yang akhirnya dapat menurunkan minat belajar. Oleh karena itu status gizi anak harus segera diketahui untuk dilakukan langkah *preventif*. Selain gizi, salah satu faktor yang mempengaruhi sukses tidaknya pelaksanaan pembelajaran penjas di sekolah yaitu minat belajar siswa itu sendiri. Berdasarkan kecenderungan perilaku siswa, kemungkinan faktor minat merupakan salah satu faktor penyebab terhadap ketidak aktifan sebagian besar siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, ini berarti minat siswa SMP Negeri 47 Makassar dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dikategorikan masih rendah. Ada indikasi lain yang dapat mempengaruhi kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani diantaranya dari sarana dan prasarana yang terbatas, dari

siswa sendiri yang kurang tertarik dengan pendidikan jasmani, kemungkinan juga dari pihak guru pendidikan jasmani yang terlalu otoriter dalam mengajar, sehingga diperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar yaitu kecerdasan, kerajinan, keadaan, sosial, ekonomi, fasilitas belajar, kondisi lingkungan siswa dan minat siswa itu sendiri.

Status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi di lain pihak. Oleh karena itu, makanan bagi tubuh mempunyai peranan yang sangat penting untuk pembentukan sel-sel yang rusak. Zat gizi adalah suatu tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara gizi seseorang dipengaruhi oleh tingkat konsumsi atau asupan makanan dan status kesehatan. Menurut Sunita Almatier (2002:3), zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi,

membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Secara klasikal kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi sekarang kata gizi mempunyai pengertian yang lebih luas di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh kita, seperti diungkapkan oleh Marsetyo (1999: 2) bahwa kekurangan gizi akan berakibat pertumbuhan dan perkembangan kurang normal serta kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari-hari. Fungsi gizi menurut G. Kartasaputra (2002: 1) zat gizi digunakan untuk (a) Memelihara

proses tubuh dalam pertumbuhan, dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan, (b) Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Sedangkan menurut Choiril Asmiyawati, dkk (2008: 19) makanan bergizi sebagai sumber energy, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh.

Penilaian status gizi adalah interpretasi dari data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang beresiko atau dengan status gizi buruk. Penilaian status gizi adalah perbandingan keadaan gizi menurut hasil pengukuran terhadap standar yang sesuai dari individu atau kelompok tertentu. Menurut Arisman (2004: 171) penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan baku yang telah tersedia. Ada

beberapa cara dalam menilai status gizi seseorang yaitu secara langsung dengan pemeriksaan *antropometri, klinis, biokimia* dan fisik. Pengukuran *antropometri* secara tidak langsung dapat dilaksanakan dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor *ekologi* (I Dewa Nyoman S, 2002: 18). Penilaian menggunakan teknik pengukuran *anthropometri* merupakan teknik yang paling banyak digunakan karena lebih cepat dan mudah serta mampu memberikan informasi keadaan gizi seseorang. Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dalam penelitian ini menggunakan umur untuk anak usia 5-18 tahun. Penentuan status gizi dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram (Kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter (m). Rumus $IMT = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}$. Hasil penghitungan IMT selanjutnya dikonversikan kedalam standar IMT/U anak usia 5-18 tahun yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Kategori yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2.2. Status Gizi Berdasarkan Indeks untuk anak Usia 5 – 18 tahun

Kategori Gizi	Status	Ambang (Z-Score)	Batas
Kurus	-3SD s.d. < -2SD	Kurus	-3SD s.d. < -2SD
Normal	-2SD s.d. < 1SD	Normal	-2SD s.d. < 1SD
Gemuk	1SD s.d. < 2SD	Gemuk	1SD s.d. < 2SD
Obesitas	> SD	Obesitas	> SD

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Direktorat Bina Gizi (2011: Lampiran 1)

Minat merupakan masalah yang penting dalam pendidikan, apa lagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam belajar banyak siswa yang kurang berminat dan yang berminat terhadap pelajaran termasuk didalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori untuk mencapai suatu tujuannya. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat

menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati.

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Sehingga siswa segan untuk belajar, siswa tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan karena minat menambah kegiatan belajar. Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan.

Hasil pengukuran status gizi yang dilakukan dengan menggunakan Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran *antropometri* yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan

kemudian dihitung dengan berdasarkan perhitungan indeks berat badan menurut tinggi badan pada anak usia 6-17 tahun. Hasil analisis minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan menggunakan angket. Angket yang digunakan terdiri dari 30 butir pernyataan, dan terbagi dalam dua factor yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis data penelitian minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 47 makassar sebagai berikut. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 4.1. Hasil Analisis Status Gizi dan Minat Siswa SMP negeri 47 Makassar

Statistik	Status Gizi Minat	
Ukuran Sampel	35	35
Mean	17.56	99.66
Median	17.12	98.00
Std. Deviation	3.30	8.46
Variance	10.90	71.53
Range	13.40	60
Minimum	12.76	79

Maximum	26.16	139
Sum	614.84	3488

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dinyatakan bahwa distribusi deskriptif data hasil penelitian tentang status gizi siswa di SMP Negeri 47 Makassar didapat skor terendah (*minimum*) 12,76, skor tertinggi (*maksimum*) 26,16, rerata (*mean*) 17,56, nilai tengah (*median*) 17,12, dan *standar deviasi* (SD) 3,30. Data hasil penelitian tentang minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 47 Makassar didapat skor terendah (*minimum*) 79, skor tertinggi (*maksimum*) 139, rerata (*mean*) 99,66, nilai tengah (*median*) 98,00, dan *standar deviasi* (SD) 8,46.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa kelas dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 47 Makassar masuk dalam kategori sedang. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 47 Makassar

diperoleh kategori sangat tinggi dengan persentase 5,71% atau 2 siswa, kategori tinggi dengan persentase 28,57% atau 10 siswa, kategori sedang dengan persentase 37,14% atau 13 siswa, kategori rendah dengan persentase 25,71% atau 9 siswa, dan kategori sangat rendah dengan persentase 2,86% atau 1 siswa.

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran yang dikemas oleh guru. Hal ini dikarenakan siswa sebagai pelaku pembelajaran menjadi bagian terpenting dalam keberhasilan pembelajaran. Sehingga pembelajaran harus dikemas sedemikian rupa dan berusaha menumbuhkan minat belajar siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Asmira Sutarta. (1980). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Depdikbud
- Badudu Zain. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- Choiril Azmiyawati, dkk. (2008). *IPA 5 Salingtemas*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Depkes RI. (2005). *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Husdarta. (2015). *“Manajemen Pendidikan Jasmani”*. Bandung: Alfabeta.
- I Nyoman Supriasa. (2000). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC
- Ida, Mardalena. (2017). *“Dasar-dasar Ilmu gizi dalam Keperawatan”*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Joko Pekik Irianto. (2006). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Komarudin. 2017. *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mathews. (1993). *Measurement In Physycal Educatiaon Philadelphia*. London. WB. Sounders.

Moeslim. (1986). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga I*. Yogyakarta. STO. Yogyakarta

Ruben Supit dan P. A Siboro. (2001). *Gizi Anak*. Medan: RS. Advent Medan